

# 催し・イベント

## KIC第44回 清瀬でも英語しゃべらん会

テーマは「Memories of Travels (旅行の思い出)」。日6月28日(土)午後2時～4時 場生涯学習センター 費無料 講カレブ＝スプラトマン氏 関清瀬国際交流会・藤芳 ☎080-3316-4476 関fragrant\_wisteria@ymail.ne.jp

## 親子じゃがいも収穫体験会

日本社会事業大学でじゃがいもを収穫して、調理・試食をしてみませんか。ぜひお越しください。先着20人。日①収穫体験＝6月28日(土)午前10時～正午②試食体験＝7月6日(日)午前10時～正午(初日のみの参加も可) 場日本社会事業大学①中庭②介護実習棟1階調理実習室 費無料 申日6月25日午後5時までにメールで参加希望日、家族の代表者氏名、住所、電話番号、参加するおとな・子どもの人数を入力し送信 関日本社会事業大学・永嶋 関nagashima@jcsu.ac.jp

## エコまつり

消費生活センター登録団体のミニ消費生活展です。お茶わんリサイクル、手作り石けん販売、つるし飾りや古布のリメイク展示、リサイクルバザー、健康チェック、喫茶コーナー、フードドライブ、おもちゃ病院(受付のみ)などを実施します。日6月29日(日)午前10時～午後4時 場アミューホール 関消費生活センター ☎042-495-6211

## ボランティアはじめの一步 ～やりたいことで地域とつながる～

子ども支援に関わる実践者にお話を聞き、自分に合った活動が見つかります。対子どもに関わるボランティアに興味のある方 日7月2日(火)午前10時～正午 場ひだまりの里きよせ(梅園三丁目) 費無料 申ホームページからNPO法人ウイズアイ ☎070-3827-8612

## 講座・講演会

### 学童保育と作業療法 ～もう1つのお家をつくらう～

朝日新聞厚生文化事業団助成事業「発達障がい児の放課後を支えるための学童保育と放課後デイ等との連携促進事業」の一環として地域連携を深めるための講演です。先着200人。日6月21日(土)午後3時～5時30分 場児童センター 費無料 講作業療法士 八重樫貴之氏 申日6月13日までに電話でNPO法人子育てネットワークピッコロ

☎042-444-4533

## 第2回消費生活講座 終活講座②(健康寿命の延ばし方)

対どなたでも。先着40人 日7月16日(水)午後2時～4時 場男女共同参画センター 費無料 講健康医療情報支援センター代表 羽田由利子氏 申日6月16日午前9時～電話で消費生活センター ☎042-495-6211 ※保育あり(先着3人。生後6か月～未就学児。要予約)。

## 健康・福祉

### 健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

JR五日市線武蔵五日市駅から高尾公園を経由し、都立小峰公園(あきる野市留原284)を散策し、武蔵五日市駅まで歩きます(約7km、登りあり)。雨天中止。対運動制限がなく、団体での歩行に支障のない方 日6月24日(火)受付＝午前9時～9時15分、出発＝午前9時20分、解散＝午後2時30分ごろ(予定) 場集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝武蔵五日市駅 費保険料・運営費＝100円。交通費は別途自己負担 持杖(必要な方)、歩きやすい服装と靴、マスク、筆記用具、飲み物、昼食、雨具、マイナ保険証・健康保険証 関健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297

### 健康測定会

血管年齢・血圧測定・体組成・脳年齢測定、物忘れ相談プログラム、たばこや食生活相談などを行います。対後期高齢者医療制度加入者・清瀬市国民健康保険加入者。先着30人 日6月27日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 場しあわせ未来センター 申電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### 花みずきの会(お楽しみ会)

対市内在住のおおむね65歳以上の方 日7月11日(金)午後1時30分～3時 場中清戸地域市民センター 申直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### スマホ個別相談会(事前予約制)

市内の高齢者を対象に、地域のボランティア「きよせスマホサポーター」がスマホの困りごとの解決をお手伝いします。日7月5日(土)午前10時～正午(一人30分) 持ご自身のスマートフォン(通信料は自己負担) 場申電話できよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

### 生活習慣病予防運動教室

生活習慣病予防に効果的な運動のポイントや筋トレ、ストレッチ、サーキットトレーニングなどを実践します。対市内在住で18歳以上の医師による運動制限のない方。先着30人 日7月15日(火)午後2時～3時 場しあわせ未来セン

ター 費無料 講(公財)日本健康スポーツ連盟 健康運動指導士 持動きやすい服装と靴(外履き用)、飲み物、タオル 申直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### おいしく健幸づくり ヘルシークッキング

◆たくさん摂ろう食物繊維 講師による調理デモンストラクション、試食や栄養の講話を実施します(参加者の調理はなし)。対市内在住で18歳以上の方。先着12人 日7月29日(火)午前10時～11時30分 場しあわせ未来センター 講栄養士 西田由美子氏 申日6月16日～直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### フレイル予防運動教室

フレイルのお話と予防のための運動実践教室です。対市内在住の18歳以上で医師による運動制限のない方。先着30人 日8月4日(月)午後2時～3時15分(受付開始＝午後1時30分～) 場しあわせ未来センター 講(公財)日本健康スポーツ連盟 健康運動指導士 持動きやすい服装と靴(外履き用)、飲み物、タオル 申直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

### 特定健康診査・後期高齢者医療 健康診査・清瀬市健康診査

対①清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の方②後期高齢者医療制度加入者③生活保護受給者等の40歳以上の方で①～③いずれも6月・7月生まれの方 【受診月】7月【受診券送付時期】対象の方には6月中旬に受診案内及び受診券を送付します。詳しくは送付する案内をご確認ください。※昭和25年生まれで今年度から後期高齢者医療制度加入者になる方のうち、7月生まれの方は受診券の送付が7月末、受診月は8月となります。 関健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

## 子育て

### スマイルベビーきよせ プレママ準備クラス

助産師が母乳育児や出産に向けての相談に応じます。妊婦さん同士の交流、先輩ママとの交流の時間もあります。対妊娠20週以降の妊婦さん。先着5人程度 日7月10日(木)午後1時50分～3時20分(受付＝午後1時30分～) 場しあわせ未来センター 持母子健康手帳、お子さんのお出かけグッズ(保育利用の方のみ) 申QRコード内申込みフォームで 関子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077 ※保育あり(先着2人、未就学児のみ、要予約)。

### スマイルベビーきよせ すくすく赤ちゃんクラス

助産師が授乳相談に応じます。ママ同士の交流、妊婦さんとの交流の時間もあります。対産後1か月～7か月未満のお子さんとお母さんで同日開催のプレママ準備クラスへの参加ができる方。先着5組程度 日7月10日(木)午後1時50分～3時20分(受付＝午後1時30分～) 場しあわせ未来センター 持母子健康手帳、お子さんのお出かけグッズ、大きめのバスタオル 申QRコード内申込みフォームで 関子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077 ※保育あり(先着2人、未就学児のみ、要予約)。

### 令和7年2月・3月生まれの ママと赤ちゃんの会

第二子以降の子育てのスタートに！仲間づくりを目的とした4回連続講座です。日7月4日・11日・18日・25日いずれも金曜日午前10時～正午 場きよせボランティア・市民活動センター 費各回500円(きよせ・チルドレンファーストチケットが使えます) 持バスタオルまたはおくるみ、おむつ、おむつ回収袋、ミルクなど 申申込みフォームまたはメールでNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 関aiiai@with-ai.net ※保育あり(無料。要予約)。

## 市民伝言板

【市民伝言板利用案内】 ●7月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、6月16日午前8時30分から7月1日まで受け付け。先着25枠。9月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、8月15日まで受け付け。 ●利用案内は、市ホームページまたはシティプロモーション課で配布しています。必ずご確認ください。 関シティプロモーション課 ☎042-497-1808 関042-491-8600 関kouhou@city.kiyose.lg.jp

清瀬市合唱連盟によるソプラノ歌手中村真紀さんを迎えての音楽講座 ▶歌の好きな貴方へ、オペラ歌手中村真紀さんによる発声講座。7月19日(土)13時15分～14時30分、参加費999円、コミュニティプラザひまわり、清瀬市合唱連盟・高田 ☎080-3740-1878 少年少女合唱団STELLA & Ensemble LuCE第7回演奏会 ▶管弦楽と天使の歌声の共演！清瀬初のオケ付き合唱をお送りします。7月13日(日)14時30分～(開場14時)、無料、清瀬けやきホール、少年少女合唱団STELLA・上妻 ☎090-2652-2052 清瀬虹の会 ▶描いたり消したり奥深い色鉛筆画を一緒に体験してみませんか。6月24日(火)、7月8日(火)、8月12日(火)14時～16時、無料、生涯学習センター、清瀬虹の会・山下 ☎042-491-2158